

Trabajo final del curso

Plan personal de acción para un nuevo liderazgo y gestión de equipo en mi centro educativo

Tarea sesión 4: Formulario Identificación de Creencias Limitantes

Instrucciones

Busque un sitio tranquilo, sin interrupciones. Piense en un objetivo importante para usted, escríbalo.

Con su objetivo definido, repita en voz alta cada una de las frases, incluyendo en ellas su objetivo, por ejemplo, si mi objetivo es diseñar una estrategia sobre liderazgo en la escuela, en la primera pregunta dirá: Me merezco tener una estrategia sobre liderazgo en la escuela y así sucesivamente con cada una de las preguntas.

Luego responda a cada pregunta con su puntuación del 1 al 10. Responda sinceramente, este formulario es para usted, no debe entregarlo para ninguna valoración, es un instrumento que le ayudará a identificar sus creencias.

Debajo de cada una de sus respuestas le indica si usted no lo cree o si lo cree. Le aseguro que el resultado será revelador.

Formulario¹

Mi Objetivo es: _____

1.-Me merezco alcanzar (mi objetivo)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
No lo creo en absoluto					Lo creo del todo				

2.- Tengo las habilidades y la capacidad necesarias para alcanzar (mi objetivo)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
No lo creo en absoluto					Lo creo del todo				

3.- Es posible alcanzar(mi objetivo)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
No lo creo en absoluto					Lo creo del todo				

4.- Tengo claro (mi objetivo) _____

¹ Coaching con PNL, O'Connor-Lages, 2005. Adaptación Landero, M. 2022

Trabajo final del curso

Plan personal de acción para un nuevo liderazgo y gestión de equipo en mi centro educativo

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
No lo creo en absoluto					Lo creo del todo				

5.- Mi (objetivo) es deseable

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
No lo creo en absoluto					Lo creo del todo				

6.- (Mi objetivo) es ecológico (no me causa daño a mi y a los otros)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
No lo creo en absoluto					Lo creo del todo				

7.- (Mi objetivo) merece la pena

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
No lo creo en absoluto					Lo creo del todo				

Una vez terminadas sus puntuaciones podrá notar que tanto sus creencias están limitando el alcanzar su objetivo.

De seguro tendrá mucha información disponible, ahora plantéese lo siguiente:

De las respuestas del formulario observe, identifique aquellos aspectos que están limitando su objetivo, favor siga los pasos siguientes:

1. ¿Cuáles o cuál es el obstáculo para su objetivo? Listarlos en la columna número 1
2. Revise los obstáculos que coloco en la columna No. 1 y pregúntese ¿Qué puede detenerme para lograr mi objetivo? Enumere las razones y anótelas debajo de la columna No.2
3. Anote bajo la columna 3 las razones identificadas en la columna No. 2 que, si le dedica tiempo y esfuerzo, las puede solventar.
4. Una vez seleccionadas y ubicadas las razones en la columna No.3, las restantes de la columna No.2 páselas a la columna No. 4. Esas son sus creencias limitantes para alcanzar su objetivo.
5. En la columna No. 5 escriba para cada de uno de los obstáculos real y creencias una acción que le encamine a acercarse al logro de su objetivo.
6. Después del ejemplo encontrará la matriz para realizar su ejercicio

Apóyese con este ejemplo

Matriz de desmontaje de Creencias Limitantes				
Objetivo: Publicar mi libro de historia de Nicaragua				
1	2	3	4	5
Obstáculos		Obstáculos reales	Creencias	

Trabajo final del curso

Plan personal de acción para un nuevo liderazgo y gestión de equipo en mi centro educativo

¿Cuál o cuáles es el obstáculo para alcanzar mi objetivo?	¿Qué me detiene para lograrlo? Enumera las razones	Si dedico tiempo y esfuerzo lo puedo solventar	No sabes con certeza si es verdadera. Piensa como probarla para saber si es un obstáculo (es verdad) o sólo está en tu mente	¿Qué haré para lograr mi objetivo?
Tiene 4 años de estar en borrador	a. No he tenido tiempo	a. No he tenido tiempo		a. Gestionar mi tiempo
	b. Es caro la publicación y no hay quien lo haga		b. Es caro la publicación y no hay quien lo haga	b. Tengo que cotizar y hablar con personas que han publicado recientemente
	c. no tengo quien me lo edite y debe ser caro		c. no tengo quien me lo edite y debe ser caro	c. Identificar editores de libros de historia y cotizar sus honorarios
	d. tengo miedo a exponerme		d. tengo miedo a exponerme	d. Darle a leer a un colega conocedor del tema el documento para conocer su opinión

Hoja de Matriz “Desmontaje de Creencias Limitantes”

Matriz de desmontaje de Creencias Limitantes				
Objetivo:				
1	2	3	4	5
Obstáculos ¿Cuál o cuáles es el obstáculo para alcanzar mi objetivo?	¿Qué me detiene para lograrlo? Enumera las razones	Obstáculos reales Si dedico tiempo y esfuerzo lo puedo solventar	Creencias No sabes con certeza si es verdadera. Piensa como probarla para saber si es un	¿Qué haré para lograr mi objetivo?

Curso Liderazgo Educativo y Gestión de Equipo

Trabajo final del curso

Plan personal de acción para un nuevo liderazgo y gestión de equipo en mi centro educativo

			obstáculo (es verdad) o sólo está en tu mente	
	a.	a.	a.	a.
	b.	b.	b.	b.
	c.	c.	c.	c.
	d.	d.	d.	d.